International Educational Applied Research Journal
Volume: 1 | Issue: 1 | October 2017

ચારિત્ર્ય મહિમા અને અવસર

Harsha A. Mehta[1]

[1] *M.A. B.ED., ASST. Teacher, A.G. High School & G. And D. Parikh H.S.C. School, Navrangpura, Ahmedabad.*

Abstract - *મનુષ્ય એ સામાજિક પ્રાણી છે. એ કોઈ ગુફામાં રહેતો નથી કે નથી કશાયનો અન્તેવાસી! તે તો બુદ્ધિજીવી છે. વિચારશીલ છે. સતત મનન ચિંતન કરવું એ તેનો સ્વભાવ છે. પરિણામે તે તેના અંગત જીવનમાં ક્યારેક કોઈક અન્યના સદ્‌વિચારો શુભ વિચારોને સ્થાન આપે છે. અને જીવાતા જીવનને "અવસર"ની જેમ ઉજવે છે. આશા છે આ સુવિચાર સંકલન જીવનને અવસરની જેમ ઊજવવાની તમામ વાચકોને પ્રેરણા પૂરી પાડે.*

શરીરના અંગોની સંભાળ :-

સ્ત્રી અને પુરુષો પોતાના શરીરના અંગોને રૂપાળાં રાખવાજાતજાતના ક્રીમ, પાવડર, લોશન વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે. સમાજમાંમેળાવડામાં, લગ્ન પ્રસંગે, પાર્ટીમાં કે ઓફિસમાં પોતે અન્યથી કેમ વધુ રૂપાળા દેખાય તેનો સંભારી તે પ્રયત્ન કરે છે. તેમાં પુરુષો કરતાંસ્ત્રીઓ વધુ કેમ રૂપાળી, દેખાય તે માટે જાતજાતના કીમિયા અજમાવેછે. પણ જ્યારે સ્વાસ્થ્યનો પ્રશ્ન આવે છે ત્યાં આગળ રૂપ ગૌણ બની જાય છે. શરીરના દરેક અંગોનું જતન કરવાની જવાબદારી સ્વીકારવી જ પડે તો જ શરીર સ્વાસ્થ્ય સારું રહે. શરીરના અંગો જેવા કે આંખ,કાન, નાક, ગળું, હાડકાં, હાથ પગ, દાંત આમ દરેક અંગની સારી રીતેમાવજત કરી હોય તો સ્વાસ્થ્ય દીર્ઘાયું બની રહે. ડૉક્ટર પાસે જવાની જરૂર ન રહે.

આંખની માવજત :-

આંખ ન હોય તો જીવન અંધકારમય બની જાયછે. જીવનમાં અંધારું છવાઈ જાય છે. તેથી જરૂર પડે ત્યારે આળસરાખ્યા વગર ડૉક્ટર પાસે જવું જ રહ્યું. આંખને સારી રાખવા આરામ વિરામ અને વ્યાયામ જરૂરી છે. વધુ વાંચન પછી વિરામ, અધિકજાગરણ પછી આરામ સાથે તેને ચેતનવંતી રાખવા વ્યાયામ જરૂરી છે. થાકેલી આંખો પર પામિક કરો, આંખ પર ઠંડા પાણીની છાલક મારો,આંખને વારંવાર પટપટાવો. આખમાં ધૂળ, કચરો, પાવડર, કે ક્રીમ ન જાય તેની કાળજી રાખો. આંખોને તડકાથી, ગરમીથી, પવનથી બચાવવી જોઇએ. જો તમે આંખોની બરાબર માવજત કરો નહીં તો તમને વહેલોમોતીયો, ઝામર કે અંધાપો આવવાની શક્યતા રહે છે. નંબર હોય તોચશ્મા પહેરો. આંખને સ્વસ્થ રાખવા પોષણક્ષમ ખોરાક લો. વિટામિન એ, ડી. ખોરાકમાં વધુ લો.

કાનની માવજત :-

સારી રીતે સાંભળવા માટે કાનની માવજત કરવીરહે. કાન ખોતરો નહીં. મેલ કાઢવા હેટપીન, ચાવી, પેન્સીલ કે બોલપેનકે ચૂંકનો ઉપયોગ ન કરો. મેલ કાઢનાર પાસે જ મેલ કઢાવવો. કાનમાં સણકા મારતા હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ લઇ દવા કરો. મોટા અવાજો,રેડીઓ, ટી.વી. વોકમેનને મોટા અવાજોથી ન સાંભળો, નહિતર,બહેરાશ આવે. જ્યારે તરવા માટે જાવ ત્યારે કાનમાં પાણી ન પેસી જાય તે માટે એરપ્લગ પહેરવો હિતાવહ છે.

પગની માવજત :-

પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓને પગની ખાસ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ઊંચી એડીના વિવિધ પ્રકારના ચંપલ, સેન્ડલ પહેરતાં જોવામળે છે. પણ તેનાથી ઘણીવાર કમરમાં, પગમા, પાનીનો દુખાવો થઈરહે છે. બહુ ફીટ પગરખાથી મચકોડ આવી શકે. ઘૂંટી કાળી પડી જાય. ચામડી જાડી ને ચેતનવિહિન થઈ જાય. કાંકરાવાળી જમીન પરખુલ્લા પગે ચાલવું નહીં. પગ પર વધુ વજન આવવાથી સાંધામાં દુખાવોથઇ રહે છે. બહુ લાંબા સમય ચાલવાથી કે ઊભા રહેવાથી પગમાં દુઃખાવો થઇ રહે છે. તેથી પગને આરામ મળે તેમ કરવું. જ્યારે પગદુઃખે ત્યારે ગરમ પાણીમાં બોળી રાખવાથી દુઃખાવો કે થાક ઓછોથશે. બેઠાડું ન રહેતાં ચાલવાની આદત પાડવી સારી.

નાકની માવજત :-

ઘણા લોકોને અચાનક નસકોરી ફૂટે છે. ગરમીમાંફરવાથી, સૂકી હવા લેવાથી કે પોતાનું લોહીનું ઊંચું દબાણ હોય તોયનસકોરી ફૂટે છે. નાકને થોડીવાર દબાવી રાખવાથી વહેતું લોહી અટકીજશે. માથે ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી લોહી બંધ થઇ, રાહત થશે.નાકમાં વાળ હોય તે ખાસ જરૂરી છે. આપણે જે હવા શ્વાસમાં લઈએ છીએ તેમાં ધૂળ, કચરો કે જીવાણું આવતા હોય છે, તેને વાળ અટકાવે છે. અને સ્વચ્છ હવા ફેંફસાને આપે છે. નાકતી શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવીજોઈએ. નાકમાં ગમે તે નાખી ખોતરવું ન જોઇએ. નહીં તો લોહીનીકળવાની સંભાવના રહે. નાકને ગૂંગાથી કે બીજી કચરાથી જરૂર સ્વચ્છ રાખો. નાકમાં લીટ ભરી ન રાખો.

તન મનની તંદુરસ્તી :-

"રાત્રે વહેલા જે સૂઈ વહેલા ઊઠે વીર,ધન, બુદ્ધિ, બળ બહુ વધે, સુખમાં રહે શરીર;" અઢળક ધન દૌલત, માલ મિલકત કરતાં સાચું ધન તોઆરોગ્ય ધન છે. લાખો કે કરોડોની મિલકતોથી પણ શું? યશ કીર્તિનીધજા પતાકા ફરફરતી હોય તો પણ શું? બહોળા કુટુંબ કબિલાથી પણ શું? જ્યાં શરીર સારું ન હોય, આરોગ્ય સારું ન હોય ત્યાં ધનની કોઇકિંમત છે ખરી? જે મનુષ્ય પોતાનાં સર્વ કામોમાં નિયમિત છે. તેનું જીવનસુખમય રીતે પસાર થાય છે. તેની તંદુરસ્તી સુંદર સચવાઇ, રોગોનેજોજનો દૂર ધકેલી રહે છે. તે સર્વપ્રકારે ધન્ય થઇ રહે છે. જીવનમાં નિયમિત કસરત, નિયમિત આહાર વિહાર, ઊંઘ અને નિયમિતજાગરણથી મનુષ્યના શરીરને સર્વ રીતે સારું પોષણ મળી, સ્ફૂર્તિલું બની રહે છે. મનુષ્ય દિવસ દરમિયાન જે પણ કાર્ય કરે છે તેમાં સદાચારઅને ચારિત્ર્યશીલતા હોવી જોઇએ.

ઘરની સભ્યતા :-

આજે ઘરમાંથી શાંતિ ચાલી ગઈ છે. તેની જગ્યાએ કંકાશકલેશ લડાઇ ઝઘડા ટંટા ફીસાદ સાથે અત્યાચાર અને અનાચાર ફૂલ્યોફાલ્યો છે. સ્ત્રી, પુરુષ કે બાળકોના અંતર વ્યાકુળ વ્યાકુળ, અજંપો, મૂંઝવણ, દુઃખ, દર્દ, પીડા ને વેદનાથી વલવલી રહ્યા છે. ત્યાં આનંદસુખની લહર ભાળી શકાય ખરી? ઘરને પ્રસન્નતાના પવનથી લહેરાવ્યું હોય તો ઘરની સભ્યતામાં પરિવર્તનમાં લાવવું પડે.

ચારિત્ર્યશીલતા અને સદાચારમાં જ ઘરની શોભા સમાયેલી છે. ઘરમાં કોઇના મન ઉંચા ના થાય તે ખાસ જોશો. ક્રોધાવેશમાં બોલવાનુંથાય તો અન્નને તરછોડશો નહિં. ભૂલ સમજાતાં માફી માંગીને પ્રસંગનેબદલવાનું કરશો. ઘરના સર્વે સભ્યોનું સદાય કલ્યાણ થાય તેવા અંતરેભાવના રાખજો. ઘરનો કંકાશ પડોસી પર પણ અસર કરે છે. અનેમાટાં પરિણામ ભોગવવા પડે છે. સહનશીલતા હૈયામાં રાખવાથીકેટલાય

અનિષ્ટો દૂર થાય છે. ઘરની સંવાદિતા સચવાય છે. ગૃહકાર્ય કે ગૃહઉદ્યોગમાં ઘરનાને સાથ સહકાર આપશો. તો ઘરની તેજસ્વીતાઅને ચારિત્ર્યતાની મહેક પ્રસરી રહેશે. જે ઘરમાં શાન્તિપૂર્વક કામકાજથાય છે, જેમાં સ્ત્રીઓ અને બાળકો પ્રત્યે પ્રેમભાવ અને સમદષ્ટિ રહેછે. ત્યાં ઘર સ્વર્ગ સમાન બની રહે છે, લક્ષ્મીનો વાસ થઈ રહે છે. સુખશાન્તિ ને સંતોષપૂર્વક ઘરના સર્વ સભ્યોનું જીવન પસાર થઈ રહે છે.

સદ્ગુણોનો થતો લોપ :-

રોજીંદા જીવનમાં પ્રતિદિન બળ, ધન દૌલત,યૌવન રૂપ અનેસુંદરતાનો ગર્વ માણસોમાં આવતો જાય છે. અને તેને લઈને ધૈર્યતા,ગંભીરતા, સમતા, સહનશીલતા, ઉદારતા અને નિર્મળ પ્રેમનો લોપ થતો જાય છે. આ લોપ થવાને કારણે સદ્ગુણો હોય તો પણ માણસનુંકંઈ પણ મહત્વ રહેતું નથી.

માનવ સંસાર ઘણો લોભામણો અને લપસણો છે એટલે મનુષ્યેખૂબ જ સાવધાનીથી વર્તી, વિચારી, ચાલવું જોઈએ. દુર્ગુણો કે ખરાબસંગ ન થાય તે સભાન પણે રહી તેનો નાશ કરવો જોઈએ. પ્રભુમાં આસ્થા રાખીને જીવન કાર્ય કરવું જોઈએ. જે કંઈ કાર્ય થાય છે તે પ્રભુપ્રેરીત થયા છે પણ તેમાં સાવધતા તો અવશ્ય રાખવી જોઈએ. જે મનુષ્યોના જીવનમાં સમતા, ઉદારતા, ગંભીરતા, ધીરતા હોય છે. ત્યાંઅલૌલિક આનંદ જરૂર હોય છે. પણ રાગ દ્વેષાદિ અવગુણો આવવાથીત્યાં દાનવમય દુઃખમય જીવન જીવવું પડશે. ઈર્ષાનો દુર્ગુણ મનુષ્યમાં આવી ન જાય તે ખાસ જોવું જોઈએ. કારણ કે ઈર્ષાએ કંઈકના જીવનઝેર બનાવી બરબાદ કર્યા છે. કુસંપ અને ક્લેશમય વાતાવરણ ઉભુંકરી અશાંત અને અજંપા ભર્યું જીવન જીવવું પડ્યું છે. સદ્ગ્રંથો વાચવાંથી તેનું ફળ મળતું નથી. તેમાંનો સદ્ ઉપદેશ તથા બોધનું મનનકરી જીવનમાં ન ઉતારો ત્યાં સુધી કાંઈ ફળતું નથી. વળતું નથી,

ધાર્મિક સદાચાર :-

મનુષ્યના જીવનમાં પ્રભુ પૂજા, દેવ દર્શન અને ધાર્મિક ક્રિયાઓસુંદર રીતે વણાયેલી છે. સમસ્ત વિશ્વનો સંચાલક કોઈ હશે જ. એનેદિવ્યશક્તિ માનો કે પરમાત્મા માનો. એ તત્વોએ મનુષ્યોને અઢળક સંપત્તિ આપી છે. મનુષ્યને જન્મ આપી, તેનું પાલન પોષણ પણ તેજકરે છે. મનુષ્ય પર તેના અસંખ્ય ઉપકારો રહેલા છે. એ જગન્નિયતાને સવારે યાદ કરીને વિનયપૂર્વક તેનો ઉપકારનો બદલો વાળવો એ મનુષ્યની શું ફરજ નથી? પૃથ્વી, પાણી, હવા,પ્રકાશ, ગરમી, ઠંડી,વરસાદ અને અનર્ગત સંપત્તિ, અખૂટ દ્રવ્યો અને વનસ્પતિ વગેરે શુંઆપી નથી? એ સર્વની કિંમત આંકી શકાય તેમ નથી. દુન્યવી ચીજવસ્તુઓ મેળવવા મનુષ્ય અથાગ પ્રયત્નો કરી, મેળવી રહી, જે તેનો આભારી બની રહી તેનો ઉપકારનો બદલોવાળી રહેવાનો વિવેકીવ્યક્તિઓ પ્રયત્ન કરી રહે છે. ત્યાં આ તો મહાન ઉપકારનો પ્રશ્ન છે.જ્યાં બધું એ દિવ્ય શક્તિનું છે ત્યાં એનો બદલો વાળી શકાય?

મનુષ્ય પોતાનું દૈનિક કાર્ય કરતો રહે છે પણ તેમાં દેવ દર્શન કાર્યમાં જેમ વધુ સમય વ્યતિત થાય તેવી રીતે શાન્ત ચિત્તે, એકાગ્રપૂર્વક,સમય ગાળવાથી, ત્યાંના વાતાવરણની પવિત્રતાની અસર પડી રહેશે. ત્યાં મંત્ર જાપ કરવાથી અનેકગણું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યાં થતાં શાસ્ત્રવચન કે કથા શ્રવણ કરવું ખૂબ હિતાવહ છે.

ચારિત્ર્ય પતન

આપણે પોતે જ રાષ્ટ્ર નિર્માણના કામમાં માનવીનું ચારિત્ર્યભ્રષ્ટ કરતા રહ્યા છીએ, મૂલ્યનો હ્રાસ જ થતો રહ્યો છે. રાષ્ટ્રનું ઘડતરલોખંડી થવું જોઈએ તેને બદલે માટી કામથી થઈ રહ્યું છે. ચોતરફ ઝેરી પવન વાઈ રહ્યો છે. અને તે જ હવા આજનો માનવી પોતાના ફેંફસામાંભરી રહ્યો છે. તેથી રોજિંદા જીવનમાં માનવીનું શુદ્ધ આચરણ ક્યાંથી હોય? અને તેથી તેની પ્રવૃત્તિઓ, પણ અશુદ્ધિથી ખદબદતી રહી છે. આજનો માનવી જ્યાં ને ત્યાં લાગવગશાહી, સગાવાદની અનેક, અનિષ્ટપ્રવૃત્તિ કરતો રહ્યો છે. અને રહેંશાઈ રહ્યો છે. આસ છતાં આ બધુ તેને કોઠે પડતું જણાય છે. આજના માનવીનું જીવન જ શુદ્ધ નથી. ત્યાંસમાજશુદ્ધિ કોણ અને કેવી રીતે કરશે? આજે તો સમગ્ર સમાજ ઉપર ભ્રષ્ટાચારનો ઓળો પથરાઈ ગયો છે. તે ક્યાં જઈને અટકશે તે કોણ વિચારશે?

સુભાષિતો

(૧) ધન જ શ્રેષ્ઠ ધર્મ છે કારણ કે તેમાં બધું રહેલું છે.

(૨) ધનથી કુળ , આ લોક અને પરલોક મળે છે.

(૩) દાન વગરના ધનનો કશો અર્થ નથી.

(૪) અધર્મથી મેળવેલા ધન વડે દોષ ખુલ્લો થઈ જાય છે.

(૫) ચતુરાઈ ધન આપતી ઉત્તમ વસ્તુ છે.

(૬) દિવસના મધ્ય ભાગમાં ધન મેળવવાની પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ.

(૭) ભાગ્યે જ ધન નિર્દોષ હોય છે.

(૮) બુદ્ધિથી ધનનો લાભ મળે છે.

(૯) ધર્મ ધનમાંથી વહે છે.

(૧૦) પાપીને ધન આપવાથી દુઃખ આવી પડે છે.